

**Конспект ОД  
по здоровьесбережению  
на тему:  
«Лучики здоровья»**

**Воспитатель: Серёгина В.А.**

**МБДОУ №1  
2018 г.**

### **Программные задачи:**

- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- формировать представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
- уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- закрепить представления детей о распорядке дня, значимости режима дня;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование для опыта:** емкость с водой, трубочки и баночки по количеству детей.

### **Ход занятия.**

- Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Здоровья желаю.

- Как вы думаете, что такое здоровье? *(ответы детей)*

- Сейчас я вам расскажу старую легенду. *(звучит лирическая музыка)*

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным!», другой сказал: «Человек должен быть здоровым!». Но один бог сказал: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - здоровье. Стали думать-решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот, не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» *(заканчивается музыка)*

- Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма: первый лучик нашего здоровья – это режим дня *(показ модели солнца, отрываю первый лучик)*.

- Дети, как вы думаете, что такое режим? *(ответы)*

- Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для приема пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну, а часы показывают время выполнения режима

дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела в течение дня.

- Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья:  
Должен быть режим у дня.

- Прогоню остатки сна,  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна,  
Помогает здорово.

- Вниманьем и лаской в саду нас встречает,  
Без папы и мамы мы не скучаем,  
Рисуем, танцуем, читаем, поем,  
Гуляем, играем и мир познаем.

- На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одевайся по погоде.

- Мама сказки мне читает,  
Крепкий сон мой охраняет,  
Следует ребята знать:  
Нужно всем подольше спать.

- Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы проведем опыт.

- Загляните внутрь этой трубочки. Что там видите? *(ничего нет)*

- Сейчас мы увидим, кто там прячется: «Раз, два, три – невидимка, из трубочки беги!» *(опускаем трубочку в воду, и подуем в нее).*

- Что за «невидимка» сидел в трубочке? *(воздух)*

- А для чего нужен воздух?

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет,  
Дышат птицы и цветы,  
Дышат он, и я, и ты.

Вздохните глубоко, задержите воздух *(закройте нос, рот ладошками).*  
Что вы почувствовали? Почему не смогли долго без воздуха? *(ответы)*

- Чистый воздух – это дар, который дала природа человеку.

И еще об одном подарке природы мы поговорим сейчас. Это – чистая вода. У нее нет вкуса, запаха и цвета *(показываю воду)*, но она – источник

жизни. Человек, потребляя неочищенную воду, подвергает свое здоровье опасности. Чистая вода, как и чистый воздух, являются необходимыми условиями для жизни и здоровья человека. *(открываю третий лучик)*

- Следующий солнечный лучик – это закаливание.

Все, кто хочет быть здоров,  
Закаляйтесь-ка со мной.  
Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий,  
Чаще окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.

- Закаляться нужно постепенно, разумно. Есть даже такая пословица: «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно», «Хочешь быть здоровым, - прояви волю и терпенье».

#### ***Физкультминутка.***

1. Мы свой день, ребятки,  
Начинаем всё с зарядки!  
Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка.  
Чтобы силу развивать,  
И весь день не уставать,  
2. Мы выходим на площадку,  
Начинается зарядка,  
Шаг на месте, два вперед,  
А потом – наоборот.  
3. Выше руки, шире плечи,  
Раз, два, три, дыши ровней!  
От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильней.  
4. Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезней  
Спасает нас она.

- Есть еще один простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Что такое «массаж»? *(это поглаживание, растирание)*. А первая часть слова «само» - что обозначает? *(что массаж человек может делать себе сам)*.

#### ***Самомассаж.***

Лобик мыли? Щечки мыли?  
Ушки мыли? Ручки мыли?  
Всё помыли,  
Чистые теперь.  
Вот и открыли к здоровью дверь.

- Сегодня нам Айболит прислал интересный рисунок. Что на нем изображено? (*зубы*)

Вот на этой картине зубы белые, веселые. А здесь – темные и грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят и кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят едой, которая разрушает зубы.

- Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? (*конфеты, торты, леденцы, шоколад*)

- А какая пища полезна зубам? (*овощи, фрукты, творог*)

### ***Дидактическая игра «Полезно-вредно».***

На доске изображены различные продукты питания (*овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб*). На одну доску поместить полезные продукты, на другую – вредные. Объясняю, почему нельзя есть вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

- Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду? (*ответы детей*)

- И на завтрак, и на обед, и на полдник вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы продегустируем полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. Человека, который пробует, называют дегустатор. Повторите это слово. (*дети повторяют*)

- Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины «А», «В», «С.»

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

Ешь побольше витаминов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и здоров.

Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом,  
Рыбу, мед и виноградет.

- Вот какие витамины нужны человеку:

1) витамин «А» - важен для хорошего зрения;

2) витамин «С»:

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

3) витамин «Д»:

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней,  
Ведь без них всем лучше жить.

*(Открываю следующий лучик – это правильное питание, прием витаминов)*

- Следующее правило хорошего здоровья – это чистота и опрятность.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Постарайтесь не лениться,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

- Здоровье – это награда, которую человек получает за усердие. Нужно помнить всегда главное: «Чтобы стать здоровым – надо научиться быть здоровым».

И в конце нашей встречи:

«И желаю вам, друзья, быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда».